

# TENNIS OLISTICO®

Tennis Olistico® è rivolto al benessere dell'individuo e dell'atleta. "Anima, Uomo, Atleta!" è il motto. Operiamo mantenendo una visione sempre aperta sui differenti aspetti costituenti la persona. I componenti della ASD Training Team sono costantemente attivi nell'organizzare Corsi di Tennis e Terapie Olistiche offrendo ad ogni persona interessata l'opportunità di apprendere ed approfondire il Tennis, e varie tematiche Bio Naturali, da un livello di base sino a quello più avanzato, in un ambiente libero e aperto. È così possibile ottimizzare il proprio apprendimento secondo tempi e modi congeniali, spaziando tra le varie offerte. In tal modo le proprie esigenze risultano soddisfatte e si incontrano importanti opportunità di crescita personale. La ASD Training Team pone estrema cura nell'insegnamento, nelle attività di ricerca e aggiornamento.



## L'Uomo è completamente Uomo solo quando gioca!

Nelson Mandela

**LEZIONI PRIVATE** Si svolge un lavoro tecnico e tattico personalizzato, mirato, specifico; spesso con l'ausilio della Video Analisi. Le sedute private garantiscono il risultato tecnico ottimale e sarebbe consigliabile mantenerle attive nel tempo per garantire la più alta specificità nell'apprendimento. Consigliamo tale percorso soprattutto ad atleti di ottimo livello.

**LEZIONI COLLETTIVE** Allenamento che prende in considerazione la tecnica e la tattica in generale, la tipologia di lavoro maggiormente utilizzata sono le E.T.T. (esercitazioni tecnico-tattiche) che propongono una serie di obiettivi strategici in crescendo, stimolando nell'Atleta lo sviluppo del movimento più tecnico possibile per il

raggiungimento del fine proposto. In questi allenamenti si lavora molto athleticamente e da un punto di vista coordinativo.

**ALLENAMENTO PRIVATO** L'Atleta porta una richiesta di allenamento specifica che può essere svolta in palleggio o in partita. Non vengono dati rimandi tecnici proprio perché il lavoro è mirato alla pratica ed alla continuità. Questa tipologia di allenamento è consigliata a giocatori già esperti.

**PERSONAL TRAINING** Diversi Atleti scelgono di fare un lavoro di Personal Training e di utilizzare un programma di mantenimento che viene periodicamente rivisto. Con il lavoro di Personal Training è possibile lavorare su obiettivi

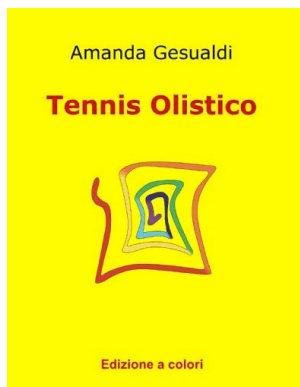
specifici, tra questi: Core Stability, Stretching, Propriocettività, Elastici e Mobilità Articolare, Lavoro con i Pesi, ecc. Le sedute hanno una durata di 30' oppure 60'.

**VIDEO ANALISI** La ripresa video è un ottimo strumento che viene utilizzato con lo scopo di aiutare l'Atleta nel prendere coscienza delle sensazioni e delle relative azioni tecniche e motorie realmente compiute. Ciò che l'Atleta crede di fare spesso non corrisponde all'azione reale, ed il lavoro di video analisi permette di restituire al giocatore la parte mancante. La Video Analisi non viene utilizzata come emulazione del gesto perfetto ma per prendere coscienza di sé e delle possibili variabili del gesto.



# Per me c'è solo il Viaggio su strade che hanno un cuore Qualsiasi strada abbia un cuore là io viaggio!

Carlos Castaneda



**CAMPIONATI A SQUADRE FIT** Per ogni età e livello è possibile entrare a far parte di una squadra ed iniziare a fare esperienza della pratica agonistica.

**TRTT SLAM** Circuito annuale di tornei con Master Finale. Il Trtt Slam presenta un fitto calendario con prove ogni 15gg; le gare prevedono Mini e Midi Tennis (under 8/10/12), Under 14 e 16, Over 16 con limite di classifica 4.1 per le donne e 4.3 per gli uomini, Doppio. Le gare si svolgono prevalentemente al Tennis Rozzano.

**CAMPO ESTIVO** Tennis + Attività Sportive e Culturali per tutto il giorno e per tutta l'estate! Per ragazzi di età inferiore ai 16 anni. Per chi partecipa al Campus tennis Olistico Pro non ci sono limiti di età.

**TEST RACCHETTE e CORDE, SERVIZIO INCORDATURE, DIAGNOSTICA** Oggigiorno la scelta della racchetta è resa sempre più difficile dai seguenti parametri: materiali da cui è composta, grandezza del piatto corde e numero di corde, peso, lunghezza, bilanciamento, profilo. Oltre alle racchette anche le corde presentano delle variabili, quali: tipologia di filamento, calibro, tensione. Le numerose differenze che caratterizzano i prodotti favoriscono sempre più l'individualità. Tramite vari test e la conoscenza dell'operatore, l'Atleta trova la racchetta o la corda ottimale per lui "oggi" considerando il livello di gioco, il tipo di gioco, le potenzialità, le caratteristiche fisiche e mentali. La Diagnostica permette di verificare l'integrità di un telaio utilizzato da tempo o che presenta strane vibrazioni.

**LIFE & SPORT COACHING** È uno strumento che affianca l'Atleta in ogni genere di impresa, personale o sportiva, professionale, sociale, familiare, politica, spirituale, ecc. Nel Coaching vengono espressi interessi e obiettivi, c'è un attento lavoro di indagine e riflessione, vengono sviluppate strategie e piani d'azione al fine di raggiungere gli obiettivi prefissati. Il ciclico monitoraggio permette di fare il punto della situazione per ripartire con maggior chiarezza ed intenzione. Viene dato spazio all'intuizione e alle potenzialità. L'Atleta impara ad alimentare la propria autonomia e responsabilità di fronte agli eventi e alle scelte. L'Allenatore sostiene lo sviluppo psicofisico dell'Atleta, portando attenzione a 360 gradi su scelte e stile di vita. Si dà valore alla conoscenza, all'esperienza, alla salute ed al benessere. La persona inizia a conoscere e trasformare le proprie "malattie" o condizioni difficili.

**TEST MUSCOLARE KINESIOLOGICO** La Kinesiologia si fonda sull'utilizzo del cosiddetto Test Muscolare Kinesiologico che consente di valutare la risposta del sistema nervoso della

persona a fronte di differenti fattori di tipo strutturale, biochimico, emozionale ed energetico. Tramite il Test è possibile fare un lavoro di riequilibrio.

**KINESIO TAPING** L'adeguata applicazione del Tape favorisce il movimento, non lo limita ma lo orienta, crea spazio dove c'è stasi, rimuove il ristagno linfatico e drena il processo infiammatorio migliorandone il ROM (Range of Motion). È indicato nelle patologie articolari, nelle contusioni muscolari, in tutti i disturbi legati alla statica e al sovraccarico. Nello sportivo è ottimo prima del gesto atletico per riscaldare, durante per evitare strappi, dopo per drenare l'acido lattico. Ottimo supporto nella riabilitazione. Le caratteristiche e le capacità elastiche del Tape sono un utilissimo supporto per svariati disequilibri: gomito del tennista, sindrome da mouse, torcicollo e sindromi cervicali, dolori lombari, rigidità e dolori alla schiena, dolori e patologie al ginocchio, distorsioni alla caviglia, dolori e rigidità muscolari varie, ecc.

**SCUOLA DI DISCIPLINE BIO NATURALI Seminari e Consulti** Sono definite Discipline Bio Naturali le pratiche che stimolano le risorse naturali dell'individuo, che sono mirate al benessere e sono volte a generare una migliore qualità della vita. Le Discipline Bio Naturali hanno le finalità di favorire la piena e consapevole assunzione di responsabilità di ciascun individuo in relazione al proprio stile di vita, di sostenere, mantenere e migliorare lo stato di salute e di stimolare e rinforzare in modo non invasivo le risorse vitali della persona, intesa come entità globale e indivisibile. La Scuola propone Seminari o Consulti Privati di: Alimentazione Consapevole, Antroposofia, Coaching, Floriterapia, Kinesiologia, Meditazione, Reiki, Suonoterapia, ecc.

**CORSI DI FORMAZIONE OLISTICI** Il nostro obiettivo è quello di dare un contributo più "Umano" al mondo dello Sport e dell'Educazione in genere. I vari Certificati Professionali attestano la qualità del Percorso Olistico portato a compimento dall'Operatore. Il Corso di Formazione è un lavoro personale, individuale ed introspettivo che dà un valore aggiunto ed integrativo al Curriculum Vitae della persona formata. Riteniamo tali corsi ricchi di informazioni preziose, determinanti nella vita o nella carriera della persona, soprattutto per chi svolge un lavoro di educazione, sia sportiva che non, con bambini e adolescenti.



Tennis Olistico

[www.tennisolistico.com](http://www.tennisolistico.com)

[www.scuolailtempio.com](http://www.scuolailtempio.com)

[info@trtt.it](mailto:info@trtt.it)